

# Indice

- 9 Decidere di decidere
- 16 Che cosa sanno quelli che non sanno di fumo  
(dialoghetto)
- 18 L'ultima sigaretta
- 21 I medici e le bionde
- 30 La scimmietta della sigaretta
- 41 La veramente ultima sigaretta
- 47 I rituali di congedo visti come tecniche  
per l'arrampicata sugli specchi
- 49 L'arte di smettere di fumare in 12 mosse
- 62 With a little help from my friends (un aiutino)
- 77 Smettendo di fumare si ingrassa?
- 83 Il fumo di coppia. Vantaggi e svantaggi
- 90 Ce l'ho fatta a smettere di fumare. E adesso?
- 93 Caccia al craving
- 98 La vendetta del topo mutante  
(intermezzo scientifico)
- 105 Sostituti e surrogati
- 117 Conosci il tabacco 1. Andare all'origine  
del problema
- 119 Conosci il tabacco 2. L'amico del coyote
- 123 Conosci il tabacco 3. Breve storia del fumo  
e dei suoi nemici

- 148 Congratulazioni! Sei un ex fumatore!
- 154 La Tredicesima Mossa
- 156 Il resto è silenzio?
- 158 La sigaretta alla fine del mondo
- 
- 161 *Appendice*  
E adesso facciamo sul serio. Questionari  
e consigli per la cura del tabagismo